

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ** **« УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ»**



Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

Мы испытываем тревожность в разных ситуациях. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение,

Как выглядит тревожный человек?

**(Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)**

Какие физиологические изменения происходят в его организме?

**(Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)**

### **Знакомо?**

Какие ситуации вызывают у нас тревожность? Вспомни ситуации, когда ты тревожишься. Возьми лист бумаги и продолжи фразы:

**Я тревожусь в ситуациях, когда...**

(дополни предложение 2-3 ситуациями, обычно вызывающими тревогу)

**Если я тревожусь, я обычно...**

(дополни предложение способами преодоления тревожности, которые ты используешь)

**Вот несколько упражнений, которые помогут помочь тебе справиться с тревожностью:**

➤ **Примеры физических упражнений, которые помогут избавиться от тревожных состояний:**

Попрыгай, как бы пружиня, 200 раз.

Встань ровно, руки сожми в кулаки.

Шагай на месте интенсивно, напрягаясь всем телом.

Если есть возможность, кричи или шумно дыши, освобождая напряжение. Проведи так не менее 10 минут.

Можешь провести отжимание от пола 20-30 раз

**Растяжка.** Необходимо руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

**Потягивание.**

Сложите руки «замком» перед собой и хорошоенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

➤ Упражнение «Отпусти тревогу»

Если ты один (одна), то можешь выразить свой гнев и напряжение, порвав бумагу, поколотив подушку или выжимая полотенце, можно и сухое.

➤ Упражнение «Гимнастика против стресса».

Возьмись правой рукой за левое ухо, при этом рука должна проходить над головой. Два пальца левой руки, средний и указательный, поставь на кончик носа. После этого поменяйте руки местами. Чем быстрее это будет у вас получаться, тем лучше. При всей кажущейся простоте это упражнение для снятия стресса - действенный способ привести себя в чувства.

➤ Упражнение «Мусорное ведро»

Необходимы бумага и ручка. Инструкция: нарисовать или написать в течение 5 минут все, что раздражает в большой степени. Затем нужно порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро

➤ Упражнение «Воздушный шарик»

Встань, закрой глаза, руки подними вверх, набери воздух. Представь, что ты – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1 – 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выдыхать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.

➤ Дыхательные упражнения

Связывающее дыхание

Ляг на спину и положи ладони на живот. Медленно и глубоко вдохни. Почувствуй, как расширяется живот при вдохе. Теперь сделай медленный и полный выдох. Ощути, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повтори это еще пять раз. Делай это медленно .

Успокаивающее дыхание

Сделай глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Расслабляющее дыхание

Правую руку поднеси к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю .



**БЕРЕГИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

*С уважением, педагог-психолог:*

*Крафт Маргарита Александровна*